

## 生活習慣病予防等活動支援

健康みはら21計画推進の一環として生活習慣病予防などについて、自主グループ支援を実施します。

とき 6月から随時  
ところ サン・シープラザおよび各コミュニティセンター  
内容 栄養学習、調理実習など  
対象 市民自主グループ(おおむね10人以上で構成)  
※1グループにつき年一回。

参加費 実費  
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6061)



定員のある行事について特に記載のない場合、原則として申し込み先着順です

### 献血のお知らせ

- ◆2日(金) 10時〜11時30分、12時30分〜16時 ジャスコ 三原店(城町二丁目)
- ◆14日(水) 10時〜11時30分 県尾三地域事務所(円一町二丁目)
- ◆23日(金) 10時〜11時15分 関西住建(新倉二丁目)
- ◆31日(土) 10時〜11時15分、12時15分〜15時30分 マックスバリュ本郷店(本郷町下北方)

### なんのなんでも相談

- ◆9日(金) 本郷保健福祉センター
- ◆20日(火) 久井保健福祉センター
- ◆29日(木) サン・シープラザ(4階)

※時間はいつでも13時30分〜15時30分。

内容 精神科医師または精神保健福祉士による相談

相談料 無料

定員 各2人申し込み先着順

申し込み 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ

### 離乳食教室

とき ①9日(金) 13時30分〜

15時②14日(水) 10時〜12時  
ところ ①サン・シープラザ(3階)②本郷保健福祉センター

内容 離乳食のすすめ方など

対象 ①0〜6か月児の保護者②4・5か月児の保護者

※託児も可能です。

申し込み ①保健福祉課☎0848⑦6061②9日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609)へ

### マタニティーサロン

とき 6月13日(金) 10時〜15時  
ところ 本郷保健福祉センター

内容 妊娠・出産についての話、調理実習、茶話会など

用意する物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、米1/2合

※託児も可能です。

申し込み 23日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609)へ

### すくすく広場

- ◆1日(木) 沼田東コミュニティセンター
- ◆2日(金) 中之町コミュニティセンター

お知らせ

◆13日(火) 宮浦コミュニティセンター

◆15日(木) 明神会館

◆23日(金) 須波ハイツ集会所

◆28日(水) サン・シープラザ(3階)

※時間はいつでも10時〜11時。

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談など

用意する物 母子健康手帳

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6061)

### 健康相談

◆22日(木) 13時15分〜14時(受け付け) サン・シープラザ3階

※本郷・久井・大和保健福祉センターでは随時実施。

内容 健診結果の説明、検尿、血圧測定など

用意する物 健康診査の結果、健康手帳

※希望者は直接会場へ。

### 5・6月は不正大麻・けし撲滅運動月間

植えてはいけないけしや大麻を栽培することのないように、注意しましょう。けしの見分け方がわからないとき

や、植えてはいけないけしや大麻を見かけたときは保健所まで連絡してください。  
問い合わせ先 尾三地域保健所(☎0848④2322)

### 難病等友の会講演会

とき 8日(木) 13時30分〜14時30分  
ところ サン・シープラザ(4階)

演題 病気に打ち勝つ 元気が出るはなし

講師 くい市民病院 院長 弘野正司さん

参加費 無料

申し込み 7日(水)までに社会福祉協議会☎0848③0570 FAX0848③0599)へ

### マタニティースクール

とき 30日(金) 10時〜15時  
ところ サン・シープラザ(3階)

内容 友達づくり、調理実習、栄養・歯のほなしなど

用意する物 母子健康手帳、エプロン、米1/2合

申し込み先 保健福祉課(☎0848⑦6061)



# こんにちは 保健師です



## 乳がん検診について

乳がんは、早期発見・早期治療をすれば、90%は治る可能性があることはご存じですか？しかし、2007年に乳がんで亡くなった女性は、全国で1万人にもものぼります。さらに、乳がん患者数は1970年代の約3倍にも増加しています。市の検診でも、毎年約10人から乳がんが見つかり、早期治療につながっています。

20代や30代では、あまり「がん」という言葉にピンと来ないかもしれませんが、20歳過ぎから乳がんの発生は認められ、40代後半から50代前半に発生のピークを迎えます。市では今年度から、より多くの女性が乳がん検診を受けやすくなるため、自己負担金を無料としました。

子育てやおしゃれ、楽しい旅行も、健康な体があってこそ。検診を受け、自分の体は自分で守り、しっかり管理したいものです。

三原市保健師 栗田 沙代子

## ◆ゴールデンウィークの小児科救急当番医院◆

と	き	医療機関名
3日(土)	8時30分～17時30分	三原市医師会休日夜間急患診療所 (宮浦一丁目) ☎0848⑥7040
4日(日)・5日(月)	9時～12時、 13時～16時30分	三原赤十字病院(東町二丁目) ☎0848⑥8111
6日(火)	9時～12時30分、 14時～16時	わきた小児科(宮浦六丁目) ☎0848⑥7999

## 総合保健福祉計画策定等 委員会委員の募集

総合保健福祉計画は地域福祉計画、高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画、健康みはら21計画を総称したもので、今年度は策定(見直し)の時期にあたり、計画策定にあたり、広く市民の意見を聞くために委員の募集をします。

任期 6月1日～来年3月31日

募集人員 3人程度

応募資格 市内に住む20歳以上の者

申し込み・問い合わせ 16日(金)(当日必着)までに、応募用紙(保健福祉課、各支

所地域振興課に用意に住  
所、名前、職業、勤務先ま  
たは学校名、電話番号、計  
画に対する意見(400字  
程度)を記入し、郵送、ファ  
クスまたはEメールで、保  
健福祉課 〒723-0014 城町一丁  
目2番1号 ☎0848⑥6  
359 FAX 0848⑥7  
4 ☎sunsea@city.mihara.  
hiroshima.jp)へ

※応募用紙は市ホームページ  
から、ダウンロードもできま  
す。



# 歯—モニターフェア in みはら

とき 6月7日(土) 13時30分～16時  
ところ サン・シープラザ(3階)

内容 歯科健康診査、歯科相談、ブラッシング指導、フッ素洗口の  
実施指導、むし歯菌の観察、むし歯予防図画・ポスターコンクール  
入賞作品表彰(16時～16時30分)、歯によい料理の展示・試食

### 歯科健康診査

内 容	対 象	定員(申し込み先着順)	用意する物
2歳児歯科健康診査	平成17年7月1日～ 平成18年6月30日生まれ	250人	母子健康手帳 (ピンク色の問診票)
おとなの歯科健康診査	20歳以上	40人	健康手帳 (持っている人のみ)

※受診料は無料です。

申し込み 23日(金)までに保健福祉課(☎0848⑥6061)へ

